

(Слайд 1) «Школа здоровой семьи» источник знаний о здоровом образе жизни

Уважаемые коллеги! По статистике только 10% детей поступают в школу здоровыми. Научно доказано, что более чем на 60 % здоровье человека зависит от его образа жизни. По результатам анкетирования все родители (100%) хотят видеть своих детей здоровыми, физически развитыми.

В ДОУ 300 детей со 2 группой здоровья , 1 ребенок имеет 3 группу, и лишь 34 ребенка с первой группой здоровья. Результаты АКДО (2015 г.), т.е. медицинской диагностики детей ДОУ показали, что у 39 детей имеются нарушения осанки, у 48 детей – плоскостопие. у 25 – нарушения зрения, 36 – частоболеющие дети.

А как укрепить и сохранить здоровье детей? Эта проблема возникла как у нас педагогов, так и у родителей. Сложившаяся ситуация подтолкнула меня к выбору темы по самообразованию «Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе» и дала возможность решать обозначенную выше проблему. Общаясь с родителями, поняла, что многие из них не имеют представления ни о каких оздоровительных системах. Вот тогда и наступила необходимость «открыть» «Школу здоровой семьи». **(Слайд 2)** Цель которой: формировать компетентность родителей в вопросах здорового образа жизни семьи, которая реализовывалась через следующие задачи: **(Слайд 3)**

- 1)расширять практические навыки родителей по вопросам положительного взаимодействия с ребенком;
- 2) привлекать родителей к сотрудничеству в вопросах оздоровления детей: профилактике заболеваемости, нарушения осанки;
- 3)активизировать инициативу родителей в вопросах оздоровления посредством использования метода Норбекова.

Мною были разработаны положение о «Школе здоровой семьи» и перспективный план. **(Слайды 4,5)** Само слово «школа» говорит о том, что я должна дать родителям необходимые знания о здоровом образе жизни и научить применять их на практике. Занятия проводились один раз в два месяца по 25-30 минут. На первое занятие пригласила родителей, оформив стенгазету с фотографиями детей **(Слайд 6)** «Если хочешь быть здоров, обойтись без докторов, приходите в нашу школу – все вы будете здоровы». Старалась не утомлять родителей длинными докладами, консультациями, а небольшой объем информации сменялся заданиями для родителей: «Собери цветок здоровья» **(Слайд 7)**, «Назовите поговорки, пословицы о спорте, здоровье», составляли альбомы о полезных и вредных продуктах **(Слайд 8)** и привычках, книгу «Домашний доктор», где родители делились народными рецептами. На занятиях школы родители решали кроссворды, ребусы по данной теме, составленные мной. На последующие занятия приносили свои. На каждом из занятий разучивали дыхательные упражнения Стрельниковой, упражнения для профилактики простудных заболеваний.

Когда дети спали при открытых фрамугах, **(Слайд 9)** родители приходили посмотреть и посидеть по 10-15 минут в такой же шапочке, облегченной одежде, чтобы почувствовать все самим.

Ознакомившись с нетрадиционной методикой оздоровления Мирзакирима Норбекова – профессора, доктора философии в медицине, доктора педагогики. Бесценный опыт Норбекова может быть полезен миллионам людей, а значит и нам, и нашим детям. Его методика не только оздоравливает с помощью физических упражнений, дыхания, упражнений для глаз, но и тренирует силу духа, волю, вселяет уверенность в себе.

Сначала я начала заниматься с детьми, длительность занятий определила в 10 - 15 минут. Все упражнения делаются под ритмичную, задорную музыку, песни. Дети с удовольствием разучивали и выполняли упражнения для всех групп мышц, для позвоночника, для глаз.

На первом занятии по методу М.Норбекова дети показали упражнения, которыми уже неплохо владели, пригласили своих родителей присоединиться к ним. Самым интересным в тот момент было то, что родители с трудом выполняли те упражнения, которые с легкостью делали дети.

Рассказала родителям о системе М.Норбекова и на первом же занятии начали учиться ходить красиво – прямо, спокойно, но уверенно и с улыбкой на лице. Поверьте, это не очень просто.

Мнения родителей об эффективности данной методики разделились. Примерно 30% из присутствующих тогда поверили в положительный результат, проявили живой интерес, захотели многому научиться. 70% из присутствующих выразили сомнение: чем могут помочь обыкновенные физические упражнения, но на наши занятия все-таки стали приходить (что не сделаешь, когда чадо настаивает).

Обязательное условие системы – постепенность и последовательность. **(Слайд 10)** На втором занятии мы разучили массаж биологически активных точек головы и лица, **(Слайд 11)** потому что именно с него и будет начинаться каждое последующее занятие. Учились массировать глаза: глазницы и глазные яблоки. Ведь массируем глаза - массируем мозг, лечим печень. Массаж глаз рекомендуется тем, кто не мыслит себя без очков, кто злоупотребляет общением с телевизором и компьютером, а это наши дети и их родители.

На следующем занятии разучили технику упражнений для глаз, эти упражнения полезно выполнять даже тем, у кого зрение в порядке. Затем перешли к комплексу упражнений, тренирующих позвоночник. **(Слайд 12)** Учились при этом правильно дышать.

Я никогда не настаивала заниматься через силу. **(Слайд 13)** Необходимо ориентироваться на свое самочувствие. Этого требует и система М.Норбекова.

На наших занятиях мы рассматривали фотографии детей во время выполнения ими упражнений, продолжали знакомиться с новыми упражнениями, объединяли их в новые комплексы. Родители в свою очередь делились своими наблюдениями, впечатлениями. Ведь мне было важно знать, что родители занимаются по системе Норбекова дома с детьми в выходные дни, **(Слайд 14)** включая в комплексы новые упражнения, отрабатывая прежние. Родителям предлагалось не записывать упражнения, а схематически зарисовывать в индивидуальном блокноте, чтобы было понятно и детям. На наших занятиях родители оформляли фотоколлажи «Физкульт – ура Норбекову», принося домашние фотографии. Проводили спортивный праздник с родителями «Быстрее, выше, сильнее». Комплекс упражнений по Норбекову был включен как разминка, которую проводил капитан каждой команды.

Спустя полгода, многие родители отметили положительные результаты: их дети, да и они сами перестали горбиться, стараются держать спину прямо, когда сидят и ходят, стала уходить усталость из позвоночника.

У нас в группе было 2 ребенка, которые часто моргали глазами. Когда родители этих детей посоветовались с врачом-офтальмологом по поводу наших занятий, врачи одобрили.

И как же были обрадованы и удивлены родители девочки, когда через полгода после начала наших занятий, у ребенка прекратилось частое моргание. У второго ребенка моргание глазами стало проявляться значительно реже, оно снимается на длительное время упражнениями для глаз. Упражнения для глаз не только укрепляют зрение, но и помогают при неврозах, повышенном внутричерепном давлении, гипертонии.

Проанализировав всю работу, направленную на оздоровление детей в течении года, были отмечены следующие результаты:

- если в сентябре и октябре 2008 года было по пять случаев заболевания ОРЗ, в марте один, в мае не было отмечено ни одного случая. Индекс здоровья составил 44,4%, что на 10,6% выше среднего по ДООУ. **(Слайд 15)**

В этом году дети проходили АКДО, и мы увидели, что не увеличилось число детей с нарушениями осанки и зрения, а это тоже положительный результат. Мы не врачи, мы не лечим, а осуществляем работу по профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата и органов зрения.

Хочется отметить, что наши занятия «Школы здоровой семьи» стало посещать большее количество родителей из разных возрастных групп. И нет теперь 70% сомневающихся. Родители стали нашими помощниками, верящими в успех нашего общего дела. (Слайд 16)

А теперь, уважаемые коллеги, я бы хотела познакомить и вас с некоторыми упражнениями Норбекова.

Звучит веселая музыка. Участники стоят в кругу. Все упражнения делаются с улыбкой на лице: растираем руки до горячего состояния; располагаем кисть руки у рта; помещаем большой и указательный пальцы – по уголкам рта; приподнимаем пальцами уголки губ примерно на 2-2,5 см, словно складываем губы в улыбку. Теперь вернем губы в первоначальное положение. Выполняем упражнение 5 раз. Теперь «одеди» улыбку на лицо и за работу. После каждого упражнения вдох-выдох.

1. Греем руки, ладонки, уши, закрываем ладонями уши, зажимаем, быстро убираем ладонки, чтобы получился хлопок. 5 раз.
2. Массаж глазного яблока.
3. Рисуем глазами «лежащую восьмерку» и «Бантик».
4. Разминаем плечи. Работаем синхронно плечами, совершая движения вперед-назад. По 10 раз.
5. Рисуем солнышко пальцами ноги, стираем в обратную сторону, рисуем коленом, стираем, рисуем бедром, стираем. Все это другой ногой. Все по 10 раз.
6. Котенок. Наклоняемся вперед, прогибая поясницу, как котенок, который потягивается после сна. Возвращаемся в исходное положение. 10 раз.
7. Стоим прямо. Глаза закрыты. Мысленно вбиваем себя в землю на счет до 10. Вытаскиваем себя из земли на счет 10. Встаем на пальцы. По 5 раз.

**Перспективный план работы с родителями по ЗОЖ
на 2016-2017 учебный год**

№	Срок	Содержание
1.	Октябрь	<ul style="list-style-type: none"> • ЗОЖ – что это? • «Укрепи свое здоровье»: сон при открытых фрамугах, как эффективный вид закаливания.
2.	Декабрь	<ul style="list-style-type: none"> • Массаж биологически активных зон по А.А. Уманской.
3.	Февраль	<ul style="list-style-type: none"> • «Как мы дышим» • Знакомство с комплексами дыхательной гимнастики А.И. Стрельниковой, К.П. Бутейко.
4.	Апрель	<ul style="list-style-type: none"> • «Что такое осанка?» • Хатха-йога – упражнения, направленные на улучшение осанки. • Йоговские упражнения для глаз.
5.	Май	<ul style="list-style-type: none"> • Здоровое питание. Полезные и вредные продукты.